



ಆರೋಗ್ಯ

ನಾಲಗೆ ಶುಚಿಗೊಳಿಸಿ ಆರೋಗ್ಯ ಪಾಲಿಸಿ

ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಟಂಗ್ ಕ್ಲೀನರ್ ಬಳಸಿ ನಾಲಗೆಯ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡಲ್ಲಿ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ, ಸುಲಲಿತವಾಗಿ ಮಾತನಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಸರಿಯಾಗಿ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸದ ನಾಲಗೆ ಉರಿಯೂತದಿಂದ ಊದಿಕೊಂಡು ಮಾತನಾಡಲು ಕಷ್ಟವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ.

■ ಡಾ. ಮುರಲೀಮೋಹನ
ಚೂಂತಾರ್

ನಮ್ಮ ಬಾಯಿಯ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು, ವಸಡುಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ನಾಲಗೆಯನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವುದು ಅತೀ ಅಗತ್ಯ. ಹಲ್ಲುಜ್ಜಿದ ಬಳಿಕ ಟಂಗ್ ಕ್ಲೀನರ್ ಬಳಸಿ ನಾಲಗೆಯನ್ನು ಶುಚಿಗೊಳಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ, ವಸಡುಗಳನ್ನು ಮಸಾಜ್ ಮಾಡುವುದು ಅತೀ ಅಗತ್ಯ. ನಾಲಗೆ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಅತೀ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯವಾದ ಅಂಗವಾಗಿದ್ದು, ಮಾತನಾಡಲು ಮತ್ತು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರದ ರುಚಿಯನ್ನು ಆಸ್ವಾದಿಸಲು, ನಾಲಗೆಯ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯ. ಜನರು ಹಲ್ಲಿಗೆ ನೀಡುವ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ನಾಲಗೆ ಮತ್ತು ವಸಡಿನ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಕೊಡದಿರುವುದು ಸೋಜಿಗದ ವಿಚಾರವೇ ಸರಿ.

ಯಾವ ರೀತಿಯ ಕ್ಲೀನರ್ ಬಳಸಬೇಕು?

ಹಲ್ಲುಜ್ಜಿದ ಬಳಿ ಟಂಗ್ ಕ್ಲೀನರ್ ಅಥವಾ ಟಂಗ್ ಸ್ಕ್ರೇಪರ್ ಬಳಸಿ ನಾಲಗೆಯನ್ನು ಶುಚಿಗೊಳಿಸಬೇಕು.

ಇದನ್ನು ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್, ತಾಮ್ರ ಅಥವಾ ರಬ್ಬರ್‌ನಿಂದ ತಯಾರಿಸಲಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹರಿತವಾದ, ಚೂಪಾದ ಟಂಗ್ ಕ್ಲೀನರ್ ಬಳಸಬಾರದು. ಮೊಂಡಾದ ಮತ್ತು ಶುಚಿಯಾದ ಟಂಗ್ ಕ್ಲೀನರ್ ಬಳಸಿ ನಾಲಗೆ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಶೇಖರಣೆಯಾದ ಆಹಾರದ ಪದರ ಮತ್ತು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿ ಹಾಕಬಹುದು. ಆದರೆ ಜೋರಾಗಿ, ಬಿರುಸಾಗಿ ಮಾಡಿದರೆ ನಾಲಗೆಗೆ ಗಾಯವಾಗಬಹುದು. ಬಹಳ ನಿಧಾನವಾಗಿ, ಸಂಯಮದಿಂದ, ಜತನದಿಂದ ನಾಲಗೆಯನ್ನು ಶುಚಿಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಜೋರಾಗಿ ಮಾಡಿದ್ದಲ್ಲಿ ನಾಲಗೆಯಿಂದ ರಕ್ತ ಒಸರಬಹುದು. ಹರಿತವಾದ ಸ್ಪೀಲ್ ಸ್ಟೂನ್, ಕತ್ತರಿ ಅಥವಾ ಚಾಕು ಮುಂತಾದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಾರದು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಟಂಗ್ ಕ್ಲೀನರ್ ಸಿಗದೇ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಹಲ್ಲುಜ್ಜುವ, ಮೃದುವಾದ ಬ್ರಷ್‌ನಿಂದಲೂ ನಾಲಗೆ ಶುಚಿಗೊಳಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ನಾಲಗೆ ಮೇಲೆ ಶೇಖರಣೆಯಾದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಇತರ

ಕೊಳೆಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಶುಚಿಗೊಳಿಸಲೇಬೇಕು. ಈ ರೀತಿ ಕನಿಷ್ಠ ಮುಂದೆ ಹಿಂದೆ ಚಲನೆ ಮಾಡುತ್ತಾ 3 ರಿಂದ 5 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಮಾಡಿದ್ದಲ್ಲಿ ನಾಲಗೆ ಶುಚಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನಾಲಗೆಗೆ ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ನಾಲಗೆಯನ್ನು ಶುಚಿಗೊಳಿಸಿದ ಬಳಿಕ ಬಾಯಿಯನ್ನು ಉಪ್ಪಿನ ದ್ರಾವಣ ಅಥವಾ ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸತಕ್ಕದ್ದು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅತಿಯಾದ ಆಂಟಿಬಯೋಟಿಕ್ ಸೇವನೆ, ಮಧುಮೇಹ ರೋಗಿಗಳು, ಸ್ವೀರಾಯ್ಡ್ ಸೇವಿಸುವವರು, ದೇಹದ ರಕ್ತಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಕುಂದಿದವರಿಗೆ ನಾಲಗೆಯ ಮೇಲೆ ಆಹಾರ ಶೇಖರಣೆಯಾಗಿ ಶಿಲೀಂಧ್ರ ಮತ್ತು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಸಂಗ್ರಹವಾಗಿ ಬಿಳಿಪದರ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಟಂಗ್ ಕ್ಲೀನಿಂಗ್ ಅತೀ ಅಗತ್ಯ.

ನಗರ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿ ಸಬಲರಾಗಿರುವವರಿಗೆ ಈ ರೀತಿಯ ಪರಿಕರಗಳು ಸುಲಭವಾಗಿ ದೊರಕುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಗ್ರಾಮೀಣ